

# ប្រាំពីរជំហានឆ្ពោះទៅកាន់សុវត្ថិភាពនៅក្នុងការរញ្ជួយដី



ធ្វើតាមជំហានទាំងប្រាំពីរឈានឆ្ពោះទៅកាន់សុវត្ថិភាពក្នុងការរញ្ជួយដីដើម្បីមានភាពត្រៀមលក្ខណៈដើម្បីរស់រានមានជីវិត និងធូរស្បើយដើម ត្រលប់ពីការរញ្ជួយដីដែលធ្វើឲ្យខូចខាតបន្ទាប់។ ស្វែងយល់បន្ថែមនៅ [EarthquakeCountry.org/sevensteps](http://EarthquakeCountry.org/sevensteps)។

## រៀបចំត្រៀមលក្ខណៈ:

**1 ជំហានទី 1:** រៀបចំកន្លែងរបស់អ្នកអោយមាននសន្តិសុខ ដោយកំណត់ នូវរបស់របរដែលមានគ្រោះថ្នាក់ និងធានានូវរបស់របរដែលផ្លាស់ទីបាន នៅ



**2 ជំហានទី 2:** រៀបចំផែនការដើម្បីមានសុវត្ថិភាព ដោយបង្កើតផែនការ ពេលអាសន្នបន្ទាន់របស់អ្នក និងសម្រេចចិត្តលើរបៀបប្រាស្រ័យទាក់ទង របស់អ្នក។



**3 ជំហានទី 3:** រៀបចំគ្រឿងសម្ភារៈសម្រាប់ពេលអាសន្នបន្ទាន់ នៅក្នុង ទីតាំងងាយស្រួល។



**4 ជំហានទី 4:** បន្ថយជាអប្បបរមានូវការលំបាកផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ដោយរៀបចំ ឯកសារសំខាន់ៗ ពង្រឹងទ្រព្យសម្បត្តិអ្នក និងពិចារណាទិញធានារ៉ាប់រង។



## រស់រានរួចខ្លួន

**5 ជំហានទី 5:** ទម្លាក់ខ្លួនចុះ រកអ្វីត្របទទូ ហើយរង់ចាំ ឬសកម្មភាពដែល ត្រូវបានគេណែនាំដទៃទៀត (ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ដឹងពីការញ័ររង្ហើ ឬ ទទួលបានការឲ្យសញ្ញាដាស់តឿន)។



**6 ជំហានទី 6:** ធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងវិញនូវសុវត្ថិភាព ក្រោយការរញ្ជួយដីដោយ ជម្លៀសចេញប្រសិនបើចាំបាច់ ដោយជួយអ្នករងរបួស និងបង្ការរបួស ឬ ការខូចខាតតទៅទៀត។



## ធូរស្បើយដើមត្រឡប់

**7 ជំហានទី 7:** ផ្សារភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងឡើងវិញ និងស្តារត្រឡប់មករកភាព ដើមវិញ នូវជីវិតប្រចាំថ្ងៃដោយវិលត្រឡប់ជួបជុំគ្នាជាមួយអ្នកដទៃទៀត ធ្វើការ ជួសជុលការខូចខាត និងកសាងសហគមន៍ឡើងវិញ។

